

Jenifer Michelle bravo Velásquez

Diana cristina Jiménez flores

Nutrición en embarazo y lactancia

Universidad del sur

1.1 Nutrición, Embarazo y Lactancia

En el embarazo existen cambios en el cuerpo tanto como en anatómicos, estos cambios pueden dañar algunas funciones en el organismo de la madre, algunos cambios se empiezan a hacer efecto cuando el feto es aun pequeño.

También la mujer embarazada se acomoda a el ambiente en el que se encuentra, como familia, trabajo u otras actividades de la vida de la misma. Como dato la OMS dice que el embarazo comienza cuando termina la implantación del embrión en el útero, ya que, en muchos casos, el óvulo es fecundado, pero no llega a implantarse y el embarazo no comienza. La implantación comienza a partir de 5 a 6 días de la fecundación, consiste en la adherencia del blastocito a la pared del útero, el blastocito atraviesa el endometrio e invade el estroma, luego la superficie del epitelio se cierra y se completa el proceso de nidación, comenzando entonces el embarazo.

Pero todo cambia cuando la fecundación es vitro quiere decir de manera artificial siendo así solo son 3 días para que el blastocito se adhiera al útero, después de eso científicamente la vida de un ser vivo empieza desde la fecundación. Para tener una buena etapa del embarazo existen muchos factores como la edad, el peso, la genética, la implantación de la placenta para que el feto se desarrolle de una manera sana y fuerte, también si la madre realiza actividad física, hábitos alimentarios. Para amamantar, todas las mujeres pueden amamantar, siempre que dispongan de buena información y del apoyo

de su familia y del sistema de atención de salud y se puede amantar hasta los 6 meses, y la primera leche de la madre se llama calostro,

La importancia de la lactancia es muy importante en la alimentación de un bebe ya que es la primera fuente de nutrición, también en la leche materna se encuentran anticuerpos, protectores contra gran cantidad de infecciones virales y bacterianas, Por el contrario, el uso de leche bovina o de otros animales en las primeras semanas de vida puede provocar alergias de leves a graves, que incluso 15 pueden signar enfermedades como la atopía o el asma para los años venideros

Bibliografía

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/eed90a7f7ed5f53a70764cc1c8607bff.pdf>